



MENÚ MAIG

DILLUNS

2 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Salsitxes de porc al forn amb tomàquet
Carbassó a la romana
Fruita del temps/Pa integral

Pasta amb formatge i fruits secs

9 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatges fresc
Fideuà (peix, calamars, sofregit i lactonesa)
Fruita del temps/Pa integral

Llegums amb hortalisses

16 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Maira arrebossada
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

Pasta Tofu o similars

23 Arròs eco amb tomàquet
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

Verdures al vapor Carn blanca

30 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat
Arròs eco a la cassola amb gall dindi (sofregit de tomàquet i pèsols)
Fruita del temps/Pa integral

Llegums amb hortalisses

DIMARTS

3 Mongeta tendra i patata
Seitò arrebossat (infantil: Maira arrebossada)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa

Arròs Carn blanca a la planxa

10 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt eco natural/Pa

Verdures al forn o saltades Peix blau

17 Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix)
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita del temps/Pa

Verdures al vapor Carn blanca a la planxa

24 Mongetes saltades al pebre vermell
Truita d'espinaçs
Pa amb tomàquet
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt eco natural

Pasta amb formatge i verdures

31 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa

Pasta Peix blau al forn

DIMECRES

4 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot, tomàquet)
Truita de carbassó, patata i ceba
Enciam i olives negres
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

Verdura al vapor Peix blanc

11 Bledes amb patata eco
Pollastre arrebossat
Tomàquet al forn
Fruita del temps/Pa integral

Pasta amb verdures Bolets i formatge

18 Puré de carbassó (amb ceba i patata)
Espaguetis eco amb bolonyesa vegetal eco (soja i sofregit de tomàquet)
Amanida d'enciams i panses/Fruita del temps/Pa integral

Llegums amb verdures Ou

25 Cuscús eco amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

Amanida o verdures saltades Peix blanc

DIJOUS

5 Vichissoise (porros, patata i llet)
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eco (seità i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps/Pa

Llegums amb hortalisses

12 Arròs eco amb tomàquet
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps/Pa

Llegums amb verdures

19 Cigrons amb espinaçs (ceba, pastanaga, espinaçs, pebrot i tomàquet)
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa

Arròs Paix blanc/ calamars

26 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Lasanya de llenties eco (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps/Pa

Verdura al vapor Carn blanca

DIVENDRES

6 Arròs pilaff eco
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

Verdures a la brasa Ou

13 Puré de pastanaga
Cigrons amb arròs i curri eco (ceba, pastanaga, carbassa)
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa integral

Amanida Pizza casolana vegetal

20 Tallarins amb salsa de porro
Formatge ratllat
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

Llegums amb verdures

27 Bledes amb patata eco
Bacallà amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps/Pa integral

Pasta Ou

Productes ecològics: pasta, arròs, cuscús, llegums, iogurts, proteïna vegetal, Carns i verdures fresques. Els aliments es processen a la cuina. Cuinem amb oli d'oliva.
Productes integrals: pasta (espirals), arròs, pa.
Peix fresc: bacallà i sonso (producte de temporada).
Fruita i hortalisses de temporada, proximitat i Km0, producció integrada i ecològica.
Carns de proximitat: vedella de Girona i pollastre gros català.

MILLORES NUTRICIONALS

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

